

# 2019年 7/23～8/11日タイムスケジュール



火			水			木			金			土			日				
マシン	スタジオ	プール	マシン	スタジオ	プール	マシン	スタジオ	プール	マシン	スタジオ	プール	マシン	スタジオ	プール	マシン	スタジオ	プール		
				8:50～9:10 ストレッチポール (宇都本)			8:50～9:20 ポールでほぐし (宇都本)			9:00～9:20 グランドアイチ (大川)									
9:30～10:00 アイチ (大川)	9:30～10:15 機能改善体操 (住吉)	9:15～11:45 <b>夏期短期教室</b>	9:15～10:15 ヨガ (高岡)	9:15～11:45 <b>夏期短期教室</b>		9:30～10:15 ウェーブリング ヨガ (栗田)	9:15～11:45 <b>夏期短期教室</b>		9:30～10:30 自力整体法 (丸山)	9:15～11:45 <b>夏期短期教室</b>		9:30～10:00 水泳 初級 (智子)	8:30～9:00 ストレッチポール (永井)	9:40～10:00 ZUMBA (野村)	9:15～10:00 ZUMBA (野村)	9:40～10:00 初級スタート&ターン (渡部)			
10:30～11:15 かんたんエアロ (大井)			10:30～11:15 かんたんエアロ (徳森)			10:30～11:00 エアロ入門 (大井)			10:40～11:10 青竹 (大井)			10:10～10:25 転ばん体操 (福島)	10:10～11:00 パラエティ タイム	10:10～11:00 パラエティ タイム	10:10～11:00 パラエティ タイム	10:10～11:00 パラエティ タイム	10:10～11:00 パラエティ タイム	10:10～11:00 パラエティ タイム	
11:30～12:00 サーキット トレーニング	11:30～12:30 ベビー体操		11:30～12:15 ピラティス (岡本)			11:15～12:00 機能改善体操 (徳森)			11:20～12:05 アクティブ ヨーガ (大井)			10:30～11:15 かんたんエアロ (古谷)	11:15～12:00 おまかせ レッスン	11:15～12:00 おまかせ レッスン	11:15～12:00 おまかせ レッスン	11:15～12:00 おまかせ レッスン	11:15～12:00 おまかせ レッスン	11:15～12:00 おまかせ レッスン	
		12:00～12:30 水中運動 (永井)			11:50～12:50 水泳中級 (平磯)				12:15～13:00 ZUMBA GOLD (徳森)			12:30～13:15 フリースタイルジャズ (CANA)	11:30～12:00 アクアビクス (生田)	11:30～12:00 アクアビクス (生田)	11:30～12:00 アクアビクス (生田)	11:30～12:00 アクアビクス (生田)	11:30～12:00 アクアビクス (生田)	11:30～12:00 アクアビクス (生田)	
	12:45～13:45 自力整体 (佐々木)		12:30～13:00 フリーストレッチ (宇都本)			12:15～13:00 ZUMBA GOLD (徳森)			13:00～13:30 膝痛解消体操 (大川)			13:00～14:00 わくわくコース	12:30～13:15 フリースタイルジャズ (CANA)	12:30～13:15 フリースタイルジャズ (CANA)	12:30～13:15 フリースタイルジャズ (CANA)	12:30～13:15 フリースタイルジャズ (CANA)	12:30～13:15 フリースタイルジャズ (CANA)	12:30～13:15 フリースタイルジャズ (CANA)	
		13:45～14:45 マスターズ (福島)	13:15～14:00 ZUMBA (野村)		13:00～13:45 スタート & ターン (福島)	13:15～14:00 Enjoyエアロ (古谷)			13:15～13:45 アクアZUMBA (徳森)			13:30～14:30 ヨガ (津田)	13:15～14:00 おまかせ レッスン	13:15～14:00 おまかせ レッスン	13:15～14:00 おまかせ レッスン	13:15～14:00 おまかせ レッスン	13:15～14:00 おまかせ レッスン	13:15～14:00 おまかせ レッスン	
									13:45～14:30 マタニティー スイミング			14:15～ 子供スイミング	13:45～14:30 おまかせ レッスン	13:45～14:30 おまかせ レッスン	13:45～14:30 おまかせ レッスン	13:45～14:30 おまかせ レッスン	13:45～14:30 おまかせ レッスン	13:45～14:30 おまかせ レッスン	13:45～14:30 おまかせ レッスン

いつも通り  
いきいきの部屋で  
あります。

色々な講師の  
レッスンを  
お楽しみ下さい。

プログラムは月単位で  
変更する場合があります。

出入りは自由です。

